

食事の ヒント

テーマ 日常使いの野菜に季節の野菜を加えよう

近年、天候不良で野菜価格が高騰しています。比較的価格が安定している野菜に、季節の野菜を一品加えて家計にも体にも優しい食事の工夫を紹介します。

回答は
栄養部
樋口 康平 (ひぐち こうへい)



卵の花と 菜の花の 炒り煮



【栄養量】エネルギー167kcal、たんぱく質7.1g、脂質7.1g、塩分0.6g、食物繊維11.6g

【材料(1人分)】卵の花(おから)50g、菜の花40g、干し椎茸2枚、ごま油小さじ1、酒、みりん各小さじ1強、砂糖小さじ1/2、薄口醤油小さじ1強、だし汁1カップ

【作り方】①干し椎茸はぬるま湯で戻す。戻し汁はとっておく。②菜の花は塩を入れた熱湯で茎からさっと茹でて冷たい水にさらしてから水切りして長さ2センチに切る。戻した干し椎茸の厚みを2枚にそいでから細切りにする。③フライパンにごま油を入れ温め、卵の花(おから)を弱火で焦がさないように煎って、ポウルなどに一度取り出す。④炒め鍋に小さじ1のごま油と切った具材を入れ、中火で油がなじむ程度に炒める。⑤鍋に卵の花(おから)を戻し入れ、だし汁と椎茸の戻し汁を加える。煮立ったら調味料を入れ、中火弱で焦げつかないようにかき混ぜながら煮続ける。味見をして薄ければ、味を調えてできあがり。

豆苗と 春人参の ナムル



【栄養量】エネルギー42kcal、たんぱく質2.7g、脂質2.1g、塩分0.7g、食物繊維2.0g

【材料(1人分)】豆苗30g、人参20g、もやし20g、だし汁大さじ1/2、濃い口醤油小さじ1、ごま油小さじ1/4、煎りごま少々

【作り方】①人参はよく洗って皮のまま5cmの長さの千切りにする。豆苗は洗って5cmの長さに切る。もやしは軽く洗う。②鍋に水を入れ沸騰したら小さじ1の塩と人参を入れ、ふたをする。再び沸騰したら豆苗を入れ軽く混ぜ、もやしを入れる。さっと冷水にとり、絞って水気を切る。③調味料と和えてごまをお好みに振りかけできあがり。